[illegible]

[illegible]

* [illegible]
* [illegible]
* [illegible]
* [illegible]
* [illegible]

[illegible]

* [illegible]
* [illegible]
* [illegible]
* [illegible]

* [redacted]
* [redacted]

[redacted]. [redacted]. [redacted]

[redacted]

* **findahelpline.com**
* [redacted]
* [redacted]

[redacted].

Recovery Kernel [redacted]

[redacted] · GHB/GBL · [redacted] (4-MMC) · [redacted] · MDMA · [redacted] · [redacted]

⚠ [redacted] - [redacted] | [redacted]: **911** [redacted] **988** [redacted].

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted] Recovery Kernel [redacted] [redacted]. [redacted] [redacted] [redacted]. [redacted], [redacted] [redacted] [redacted]. [redacted], GHB [redacted], [redacted] [redacted].

케미섹스는 세 가지 중독이 아닙니다. 이는 특정 맥락(성적 경험)을 중심으로 조직되고, 특정 커뮤니티(주로 게이, 양성애자 및 남성과의 성관계 남성 커뮤니티)에 내재되어 있으며, 신경생물학적 영향 외에도 HIV 감염, 성병 및 약물이 사용된 특정 성적 행동 패턴과 관련된 건강 결과를 포함하는, 세 가지 동시적인 약리학적 메커니즘을 통해 표현되는 하나의 중독입니다.

이 자료집은 명시적으로 "화학 약물 남용의 삼위일체"라고 불리는 물질들을 다음과 같이 명명합니다: Crystal Meth, GHB/GBL, Mephedrone. 이들은 사용자의 판단 능력에 대한 "서비스 거부(DoS) 공격"으로 작용한다고 설명되어 있습니다. 또한 특정 사람들에게 특히 취약성을 유발하는 특정 약물 유전체 변이를 식별하고 있습니다. 그리고 이 자료집에는 35S 프로토콜 및 하위 프로토콜과 같은 전문적인 프로토콜 시리즈가 포함되어 있으며, 이는 특정 인구 집단을 위해 특별히 고안되었습니다.

이 가이드에서는 이 시리즈의 다른 부분에 있는 개별 물질 중독 회복 프로그램과 더불어, 케미섹스 회복에 필요한 추가적인 요소들을 통합합니다. 여기에는 성 건강 프레임워크, HIV 및 성병 관련 의료적 우선순위, 화학적 친밀감 함정 및 무감각 상태, 금욕적인 성생활, 그리고 개인의 성 정체성과 커뮤니티를 포기하지 않고 케미섹스 장면을 대체할 수 있는 공동체 기반 지원 시스템 등이 포함됩니다.

케미섹 중독에서 회복하는 것은 단순히 세 가지 약물로부터 회복하는 것이 아닙니다. 그것은 성적, 사회적, 생물학적, 그리고 관계적인 측면을 포함한 완전한 자아로부터의 회복이며, 이는 이 모든 영역이 동시에 영향을 받는 패턴으로부터 벗어나는 것을 의미합니다.

섹션 0 을 다른 내용보다 먼저 읽으십시오.

섹션 0 - 즉각적인 안전: 다음 사항을 먼저 읽으십시오.

약물 관련 응급 상황

⚠ 케미섹 조합은 개별 약물보다 훨씬 위험합니다. **GHB + 메스암페타민 = 심장 및 호흡기 위험이 증가합니다. GHB + 알코올 = '매우 위험한' 조합으로, 치명적일 수 있습니다. GHB** 를 알코올이나 다른 진정제와 절대 함께 사용하지 마십시오.

응급 상황 유형	증상 및 징후	**Response**
GHB 과다 복용 (가장 흔한 급성 위험).	음성이나 통증에 반응하지 않거나, 호흡이 느려지거나 멈추거나, 입술이나 손톱이 파랗게 변하거나, 의식이 없는 상태에서 구토를 하거나, 경련.	즉시 911 에 전화하십시오. 해독제는 없습니다. 환자를 안정 자세로 눕히십시오. 응급 의료 서비스가 도착할 때까지 기다리십시오. 혼자 두지 마십시오. 나록손은 GHB 에 효과가 없습니다.
메스암페타민 관련 심장 문제	가슴 통증, 불규칙한 심장 박동, 호흡 곤란, 갑작스러운 심한 두통, 왼쪽 팔 통증, 턱 통증, 얼굴 마비, 팔 근육 약화.	즉시 911 에 전화하십시오. 눕습니다. 움직이지 마십시오. 심장마비 또는 뇌졸중일 수 있습니다. 의료적 치료를 받지 못하는 매 분마다 손상이 커집니다.
메스암페타민 정신병	실제와 다른 것을 믿는 망상, 존재하지 않는 것을 보고 듣는 환각, 불안 또는 폭력적인 행동, 현실을 인식하는 데 어려움.	만약 그 사람이나 다른 사람에게 위험이 있다면 911 에 전화하십시오. 조용하고 자극이 적은 환경으로 옮기십시오. 침착하게 말하십시오. 망상 내용과 논쟁하지 마십시오. 의료 평가가 필요합니다. 정신병은 마지막 메스암페타민 사용 후 며칠에서 몇 주까지 지속될 수 있습니다.
메페드론/카티논 과다 복용	가슴 통증, 고혈압, 고체온증(높은 체온), 발작, 심한 흥분 상태, 정신병.	911 에 전화하십시오. 환자를 식히십시오(불필요한 옷을 벗기고 시원한 환경으로 옮깁니다). 가능하다면 구속하지 마십시오. 의료 평가가 필요합니다— 카티논 관련 심장 질환 사례가 보고되었습니다.
정맥 주사 과다 투여 응급 상황	주사 부위에 농양 또는 심한 발적 발생, 오한을 동반한 발열, 열과 함께 발생하는 가슴 통증(심내막염 가능성), 호흡 곤란.	발열과 오한 또는 가슴 통증이 동반된 발열이 있는 경우 911 에 전화하십시오. 이는 패혈증이나 심내막염을 나타낼 수 있으며, 생명을 위협하는 상태로 정맥 주사 항생제가 필요합니다. 이러한 증상이 있을 때는 "지켜보자"라고 생각하지 마십시오.
화학 약물 사용 중 성폭력	케미섹스 상황에서 자주 발생하는 것은 약물에 의한 성폭력입니다. 합의된 물질이 사용되어 동의받지 않은 성적 행위를 가능하게 하는 경우가 있습니다.	귀하에게는 의료 서비스, PEP(Post-Exposure Prophylaxis, 노출 후 예방 요법, 투여 가능 시간은 72 시간 이내), 그리고 상황에 관계없이 지원을 받을 권리가 있습니다. RAINN 성폭력 피해자 국번 없는 긴급 전화: 1-800-656-4673. 응급실에서는 법의학적 검사와 PEP 를 제공합니다(원하는 경우).

HIV 및 성병 긴급 대응.

THE CENTURION - 생명을 구하는 72 시간의 시간.

이 지침서의 프로토콜 42 에서는 PEP 를 '응급 복구'로 규정합니다. 이는 잠재적인 HIV 노출 발생 후 72 시간 이내에 시작해야 하는 시스템 복원 지점입니다. 콘돔 없이 화학 성분과 함께 성관계를 가졌고 HIV 노출 가능성이 있다면, 결과를 기다리지 마십시오. 즉시 PEP 를 시작하십시오.

개입	무엇을 하는지	시간 범위 및 접근 권한
노출 후 예방 요법 (PEP)	잠재적 노출 후 HIV 감염을 예방하는 항레트로바이러스 약물 28 일 복용 요법입니다. 효과는 시간이 지남에 따라 감소하며, 72 시간 후에는 완전히 사라집니다.	72 시간 이내에 시작해야 합니다. 효과는 시간이 지날수록 떨어집니다. 응급실, 성 건강 클리닉 또는 HIV 전문의원에서 구할 수 있습니다. "HIV 노출 가능성이 있으니 PEP 를 처방받고 싶습니다."라고 명확하게 말씀하세요.
PrEP (성관계 전 예방 요법)	매일 복용하는 약물(트루바다/데스코비) 또는 장기 지속형 주사제(아프레투드)는 꾸준히 복용할 경우 HIV 감염 위험을 99% 이상 감소시킵니다. 관련 자료에서는 이를 "사전 실행 방화벽"이라고 명명합니다.	다음번 화학 성분 약물 사용 전. 의사, 성 건강 클리닉 및 HIV 관련 서비스에서 이용 가능합니다. 아직 PrEP 를 복용하고 있지 않다면, 화학 성분 약물을 사용하는 경우, 다음 사용 전에 오늘 바로 PrEP 를 시작하십시오.
성병 검사 및 치료.	매독, 임질, 클라미디아, 헤르페스, 인유두종 바이러스 (HPV), A 형 간염 및 B 형 간염은 모두 성관계 시 전염될 수 있습니다. 많은 경우 증상이 없을 수 있습니다. 정기적인 검사가 유일한 확인 방법입니다.	화학 약물 사용을 하는 사람들의 경우, 최소 3 개월마다 검사를 받아야 합니다. 증상이 없더라도 모든 성 건강 검진 시에 검사를 받아야 합니다. 감염이 확인되면 즉시 치료해야 하며, 이는 성병 감염이 HIV 전파 위험을 크게 증가시키기 때문입니다.
U=U (검출 불가 = 전파 불가능)	HIV 감염자로서 바이러스 수치가 완전히 억제된 경우 (mL 당 200 copies 미만), 성관계를 통해 HIV 를 전파할 수 없습니다. 이는 위험 감소 전략이 아니라, PARTNER 및 PARTNER2 연구에서 입증된 생물학적 사실입니다.	만약 본인 또는 파트너가 HIV 양성이라면, 중요한 질문은 치료를 잘 지키고 있는지, 그리고 바이러스 수치가 억제되었는지 여부입니다. 바이러스 수치가 검출되지 않는 상태는 성적인 접촉을 통해 HIV 감염이 불가능하게 만듭니다.

나록손(Naloxone) — GHB 복용 시 휴대하십시오.

나록손(Narcan)은 GHB 과다 복용을 되돌릴 수 없습니다. 그러나 만약 다른 오피오이드 물질이 함께 사용된 경우—특히 펜타닐이 혼합된 약물이 모든 종류의 마약에 퍼지고 있는 상황에서—나록손은 생명을 구할 수 있습니다. 항상 나록손을 휴대하십시오. "케미섹스" 환경에서는 여러 가지 물질이 동시에 사용되는 경우가 많으며, 그 중에는 사용자가 자신이 복용한 물질인지조차 모르는 것들이 있을 수 있습니다.

대부분의 미국 약국에서 처방전 없이 구매 가능합니다. Never Use Alone 긴급 전화: 1-800-484-3731.

섹션 1 — 케미 섹스가 당신의 뇌, 신체 및 성에 미친 영향

센추리언: 트리니티는 세 가지 약물이 아니었습니다. 그것은 하나의 아키텍처였습니다.

케미섹스 트라이니티(crystal methamphetamine, GHB/GBL, 그리고 mephedrone)는 무작위로 선택된 것이 아닙니다. 각 물질은 케미섹스 시스템 내에서 특정한 역할을 수행하며, 이 조합은 의식적으로 설계되지 않았더라도 신경생리학적 수준에서 의도적인 것입니다.

트리니티의 기능적 아키텍처.

물질	케미섹스에서의 주요 신경생물학적 역할.	성적으로 어떤 영향을 미쳤는지	비용은 얼마입니까?
결정형 메스암페타민	도파민과 노르에피네프린의 과도한 분비: 극심한 동기 부여, 에너지, 각성 상태, 성적 흥분. 핵심 요소입니다. 또한, 억제를 감소시키고 감각 경험을 향상시킵니다.	지속적인 성 활동은 수 시간에서 며칠까지 이어질 수 있습니다. 극도로 강한 성적 욕구로 인해 피로, 의심, 불편함을 느끼더라도 계속해서 성 활동을 추구합니다. 자신감과 매력에 대한 느낌이 강화됩니다. 술기운이 올라 다른 사람에게는 불가능하다고 느껴졌던 성적인 행동들이 가능하게 됩니다.	도파민 시스템 파괴 (D2 감소). 수면 부족. 지속적으로 높은 용량에서 발생하는 신경 독성 손상. 정신병. 세 가지 유형 중 가장 긴 회복 기간을 갖습니다. 도파민 시스템 복구에 필요한 시간은 12~24 개월입니다.
GHB / GBL	GABA-B 효능제: 억제 해제, 행복감, 신체 이완, 감각 증진. 메스암페타민으로 인한 불안을 완화하는 역할을 합니다. GHB 는 메스암페타민의 자극적인 효과를 줄이고, 고용량 메스암페타민 사용 시 나타나는 편집증과 턱 경직을 감소시킵니다.	신체적 및 심리적 억제 완화. 메스암페타민으로 인한 불안 감소. 성적인 활동을 가능하게 하는 근육 이완. 따뜻함, 개방감, 그리고 정서적 교류의 촉진. "사회적 윤활제"로서의 역할.	가장 의학적으로 위험한 금단 증상: 의존성이 있는 경우, 복용량을 놓치면 몇 시간 내에 발작 및 정신병 발생 위험이 있습니다. 일부 투여 방식에서 GBL 로 인해 방광 손상이 발생할 수 있습니다. 이 세 가지 물질 중에서 가장 강한 신체적 의존성을 유발합니다.
메페드론 / 카티논류	도파민, 세로토닌, 노르에피네프린의 삼중 재흡수 억제 효과를 가지며, 코카인과 유사하지만 코카인보다 더 강한 공감적 효과를 나타내고 지속 시간이 짧습니다: 사회-정서 증폭제. 관계를 강화하는 요소.	강렬한 정서적, 신체적 친밀감. 촉각적인 자극이 극도로 강하게 느껴져 지속적인 신체적 친밀감을 가능하게 함. 사회적 따뜻함과 정서적 개방성. 일부 사람들에게는 술에 취했을 때보다 더 진정한 연결감을 느낄 수 있음.	심혈관 위험 (고용량 시 심장 부정맥 발생 가능성). 신경 독성 잠재력. MDMA 와 유사한 세로토닌 시스템 교란. 빠른 내성 발현. 짧은 지속 시간으로 인한 강박적인 재투여. 우울증 및 불안을 포함한 상당한 부작용.
MDMA (잦은 복용)	세로토닌 과다 분비: 옥시토신 방출, 정서적 친밀감, 공감 효과 증진, 촉각 감각 강화, 행복감. 종종 "삼위일체"에 추가되어 특정한 정서적 연결 효과를 나타냅니다.	가장 깊은 수준의 정서적 연결과 수용. 진정으로 이해받고 원한다는 느낌. 성적인 수치심 감소. 일상적인 의식이 드물게 만들어내는 성적-정서적 경험에서 나타나는 "사랑 호르몬".	잦은 사용 시 세로토닌 신경독성이 발생할 수 있습니다. MDMA 복용 후 나타나는 '화요일 우울증'은 세로토닌 고갈로 인해 발생하는 현상이며, 이는 우울감, 불안, 사회적 회피를 유발합니다. 회복에는 세로토닌 시스템의 회복과 함께 도파민 기능 회복이 필요합니다. 약물 사용 직후가 가장 심리적으로 취약한 시기입니다.

화학 약물 남용 패턴이 어떻게 조직되었는지.

THE CENTURION — 물질 자체가 목표가 아니었습니다. 경험이 중요했습니다.

케미섹 회복을 이해하려면, 개별 약물이 아닌, 그 모든 요소들이 함께 만들어내는 전체적인 상태가 제공했던 것이 무엇이었는지 파악해야 합니다. 해당 자료는 개별 물질들을 '사용자의 고유한 위험 감지 알고리즘을 무력화시키는 케미섹 악마'라고 명명합니다. 하지만 이러한 설명은 해를 줄이는 목적에 적합하더라도, 실제로 사람들이 추구했던 것의 강력함을 제대로 보여주지 못합니다.

화학 약물이 제공했던 것 (솔직하게, 그리고 필요성을 부정적으로 평가하지 않고):

- 성적 억제 해소: 많은 사람들에게 성은 수치심, 내면화된 동성애 혐오, 또는 AIDS 로 인해 범죄화되고, 병리적으로 취급받고, 파괴되었던 공동체에 속한다는 역사적 무게와 관련되어 있습니다. 이러한 경우, 화학적인 방법으로 억제를 제거하는 것은 단순한 즐거움이 아니었습니다. 그것은 해방이었고, 수치심으로부터의 자유는 현실이며, 그러한 물질들은 그들로서는 불가능하다고 느껴졌던 성적인 자아를 경험할 수 있는 기회를 제공했습니다.
- 급진적인 수용과 소속감: 이상적으로 볼 때, 케미섹(chemsex) 문화는 급진적인 수용을 제공하는 커뮤니티를 형성합니다. 이곳은 다양한 형태의 퀴어 성적 지향이 용인되는 것을 넘어 축하받는 공간입니다. 그곳에서의 소속감은 진실했고, 관계 또한 진실했습니다. 약물은 이러한 감정을 생리학적으로 증폭시켰지만, 증폭되는 대상 자체는 현실적이었습니다.
- 극심한 신체적, 정서적 친밀감: 메페드론의 촉각 증진 효과와 MDMA 의 공감각적 특성이 결합되어 일반적인 의식 상태에서는 경험하기 어려운 강도의 신체적, 정서적 친밀감을 만들어냅니다. 심각한 정서적 고립, 관계 트라우마 또는 취약성 부족을 겪었던 사람들에게 있어, 케미섹스가 제공하는 깊은 연결감은 진정한 인간과의 교류를 할 수 있는 유일한 방법처럼 느껴졌습니다.
- 지구력과 수행 능력: 필로폰은 극심한 각성 효과를 제공하고 피로를 억제하여, 술에 취하지 않은 상태에서는 생물학적으로 불가능할 성적인 활동을 수 시간 또는 수 일 동안 지속하게 합니다. 약물 없이 자신의 성적 수행 능력이 부족하다고 느꼈던 사람들에게, 이러한 기능 향상은 단순한 추가가 아닌 필수적인 요소가 되었습니다.
- 케타민과 관련된 해리 현상: 케타민이 추가된 경우, 해리 효과는 특정 양상을 가진 의식 상태로 이어졌으며, 이러한 상태는 그 자체의 경험적 특성 때문에 성적인 경험과 함께 추구되었습니다.

이러한 기능들은 물질이 제거되어도 사라지지 않습니다. 회복은 이러한 모든 기능을 해결해야 합니다. 이는 단순히 그들이 환상이었다고 주장하는 것이 아니라, 진정으로 비약물학적인 방법을 통해 동일한 경험을 할 수 있는 경로를 찾는 것입니다.

다중 약물 중단 현실.

센추리언 - 동시에 세 건의 환자 이송 진행 중 - 다양한 의료 긴급도 수준.

⚠ 케미섹 중단 시 가장 위험한 요소는 **GHB/GBL** 입니다. 만약 매일 여러 번 **GHB/GBL** 을 복용하고 있다면, 갑자기 중단하지 마십시오. 줄이기 전에 의료 전문가의 감독을 받으세요. 메스암페타민 중단 및 메페드론 중단은 매우 힘들 수 있지만, **GHB/GBL** 과 같은 방식으로 의학적으로 위험하지는 않습니다.

물질	금단 증상으로 인한 의료적 긴급 상황	최고 난이도 달성 시점 예상.	주요 금단 증상
GHB / GBL	심각 경고: 발작 및 정신병 위험이 있습니다. 하루 3 회 이상 복용하는 경우, 갑자기 중단하지 마십시오. 의료 감독이 필요합니다.	최종 복용 후 2~72 시간 – 급성 위험 기간.	발작, 섬망, 환각, 극심한 자율신경 불안정, 심한 불안, 발한, 빈맥. 바클로펜 또는 벤조디아제핀을 사용하여 의료적으로 관리해야 합니다. 이 시리즈의 GHB 가이드에 나와 있는 전체 프로토콜을 참조하십시오.

결정 형태의 메스암페타민	심각함 - 심리적으로 매우 고통스러움; 급성적인 의학적 위험은 없음.	급성기: 1 일~14 일, 무쾌감증: 몇 주에서 몇 달.	극심한 피로감과 과다 수면(무기력감), 심각한 우울증, 무쾌감증, 강렬한 갈망, 불안. 여러 날에 걸친 화학 성분과의 성관계 후 발생하는 메스암페타민 금단 증상은 각성제 치료에서 가장 심각한 금단 증상 중 하나입니다.
메페드론 / 카티논류	심각한 심리적 고통	1 일~5 일 사이에 최고조에 달하며, 기분 안정에는 몇 주가 걸립니다.	우울증, 불안, 피로, 무쾌감증, 인지 기능 저하, 강렬한 갈망, 감정 기복. 세로토닌 부족이 심각하며, 우울증은 심각할 수 있으므로 주의 깊게 관찰해야 합니다.
MDMA (정기적으로 복용하는 경우)	세로토닌 감소는 심각한 사용 후 우울증을 유발할 수 있습니다.	3~7 일째에 최고조에 달하며, 세로토닌 회복에는 몇 주에서 몇 달이 걸릴 수 있습니다.	심각한 우울감 (MDMA 사용 후 나타나는 "화요일 블루"), 불안, 감정 마비, 사회적 고립, 인지 능력 저하. MDMA 를 더 자주 사용할수록 세로토닌 감소가 더욱 심해집니다.

임상적 접근 방식: 먼저 GHB 금단 증상을 해결해야 합니다. 이는 의료적인 응급 상황입니다. 메스암페타민 충격 및 메페드론 금단 증상은 동시에 발생하지만, 즉각적으로 생명을 위협하는 것은 아닙니다. GHB 에 대한 의료적 우선순위가 해결되면 이들의 관리는 병행하여 진행됩니다.

섹션 2 — 당신의 유전체 정보 (Genomic Blueprint)

이 자료집은 화학 성분 남용과 관련된 두 가지 특정 약물 유전체학적 취약점을 명시합니다. COMT Val/Val (도파민 결핍으로 인한 높은 위험 감수 행동을 유발하는 "워리어" 유형) 및 MTHFR 변이(점막 보호층 손상 및 신경 전달 물질 합성 장애를 초래). 화학 성분 남용 회복을 위한 전체 유전체 검사는 개별 약물 가이드에서 가져온 것이지만, 화학 성분 남용에 특정한 함의를 갖습니다.

유전자	변형	화학 약물 남용 관련 역할	회복에 미치는 영향
COMT	Val/Val (rs4680) — 전사 체질	이 자료집의 주요 화학 성분 남용 유발 요인입니다. 빠른 COMT 활성은 도파민 기본 수치를 낮추므로, 사용자는 강렬한 자극, 특히 성적인 새로운 경험과 위험을 추구하게 됩니다. "워리어" 유형의 사용자는 강렬함만을 통해 충분한 도파민 신호를 얻으려고 합니다.	회복 프로그램은 진정한 강도를 제공해야 합니다—경쟁, 신체적 도전, 창의적인 성취, 의미 있는 위험을 포함합니다. 화학 약물과의 성관계(chemsex)를 끊고도 동등한 강도 기반 시스템을 구축하지 못하는 사람은 도덕적 실패로 인해 재발하는 것이 아니라, 신경생리학적 필요성에 의해 재발하게 될 것입니다.
MTHFR	C677T (rs1801133) 및 A1298C (rs1801131)	이 자료는 특히 MTHFR 변이가 점막 내벽의 완전성을 저하시켜 HIV 감염 위험을 증가시킨다고 명시하고 있습니다. 또한, 이는 불안과 수치심과 같은 신경전달물질 합성을 방해하여, 이로 인해 케미섹스를 통해 해소하려는 심리적 문제를 야기할 수 있습니다.	5-MTHF 보충은 점막 건강 문제와 신경전달물질 합성 부족을 동시에 해결합니다. 이는 MTHFR 변이 보유자에게 있어 화학 성분 남용 회복 과정에서 필수적이며, HIV 감염 위험 요인과 화학 성분 남용 행동의 신경화학적 원인을 모두 다룹니다.
GABRA2	rs279858 / rs279845 고위험 하플로타입	GHB 의존성과 금단 위험 정도를 판단합니다. 고위험군인 GABRA2 운반자들은 가장 낮은 기본 GABA 작용 억제 수준을 가지고 있습니다. GHB 는 이들에게 매우 강력한 효과를 제공하며, 다른 사람들보다 더 강하게 이러한 효과를 경험합니다.	GABRA2 유전자 변이는 다음을 의미합니다: GHB 복용량 감량 속도를 느리게 해야 하며, 금단 증상이 더 심하게 나타날 수 있으며, 자연적인 GABA 수치 회복에 더 오랜 시간이 걸릴 수 있습니다. 또한, GHB 중단 과정에서 발작 위험을 결정하는 중요한 정보이므로 의료진에게 필수적입니다.
DRD2 / ANKK1	Taq1A A1 알레르프 (rs1800497) — 보상 결핍 증후군	D2 수용체 밀도가 감소하면 도파민 신호가 만성적으로 부족해지고, 이로 인해 결핍을 극복할 수 있는 모든 경험에 대한 강한 욕구가 발생합니다. 케미섹스는 여러 약물을 사용하여 도파민을 과도하게 분비시키는데, 이는 다른 어떤 경험보다도 이러한 결핍을 더 효과적으로 완화해줍니다.	DRD2 A1 알레르를 가진 사람은 의도적으로 다양한 강렬한 보상원을 구축하지 않으면 건강한 삶이 충분하다고 느끼기 어렵습니다. 단일 자원만으로는 회복이 충분하지 않습니다. 자연스러운 중독 경향은 진정으로 다각화되어야 합니다.
DAT1 / SLC6A3	10-회 반복 VNTR 알레르프 (rs28363170)	도파민 수송체 발현이 높을수록 도파민 재흡수가 빨라지고, 이는 기본적으로 도파민 가용성을 낮추어 메스암페타민의 도파민 수송체 차단 효과에 더 강하게 반응하게 만듭니다. 또한 ADHD 와 밀접한 관련이 있으며, ADHD 증상 완화를 위한 메스암페타민 복용은 문서화된 성적 활동과 관련된 약물 남용 경로입니다.	ADHD 평가(정신 집중력 결핍 과잉 행동 장애 진단)는 화학 약물 중독 회복 과정에서 임상적으로 중요한 의미를 갖습니다. 메스암페타민은 실제 ADHD 증상을 완화하기 위한 자가 치료의 수단이었을 가능성이 있습니다. 비자극성 ADHD 치료는 근본적인 문제를 해결하는 동시에, 메스암페타민 사용의 원인이 되는 요인 중 하나를 제거합니다.

SLC6A4 / 5-HTTLPR	짧은/매우 짧은 알레르 — 세로토닌 수송체 발현 감소	높은 불안 민감성은 수치심을 동반하는 성적 행동의 위험을 높이며, 메페드론과 MDMA 가 제공하는 세로토닌 재흡수 차단 효과(정서적 안정감과 수용)에 더 강하게 반응할 수 있습니다. 짧은 기간 동안 약물 사용을 하는 사람은 메페드론과 MDMA 의 세로토닌 관련 효과를 가장 매력적으로 느꼈을 가능성이 있습니다.	세로토닌 회복은 SLC6A4 유전자형이 짧은/짧은 형태를 가진 사람들에게서 도파민 회복과 함께 중요한 목표입니다. 화학 성분과의 성관계(chemsex) 이전부터 나타났던 불안감과 수치심은 도덕적인 문제가 아니라 생물학적인 문제이며, 따라서 생물학적 치료와 심리 치료 모두 필요합니다.
CYP2B6	*6/*6 느린 대사자 (rs3745274)	GHB 대사: CYP2B6 활성이 낮은 사람들은 GHB 와 노르케타민이 혈중 농도가 더 높게 나타납니다. 이 내용은 자료집의 "해리성 혼란 위험" 섹션에 포함되어 있습니다. 화학 성분과의 관계에서, CYP2B6 활성이 낮은 사람들은 다른 사람들보다 낮은 용량에서도 GHB 의존성을 더 빨리 개발할 수 있습니다.	GHB 금단 증상 관리 및 감량 치료를 담당하는 의료진을 위한 필수 정보: CYP2B6 저활성 변이자는 약물 축적 위험으로 인해 더 낮은 바클로펜 용량을 사용해야 하며, 더욱 세심한 관찰이 필요합니다.
FAAH	C385A (rs324420) — FAAH 활성 감소	내강아니오이드 대사 유전자. 만약 마리화나가 화학적 성관계 (chemsex) 패턴의 일부였다면 관련이 있습니다 (흔히 각성제 사용으로 인한 불안을 완화하기 위해 사용됩니다). 또한, 아난다마이드의 가용성에 영향을 미치는데, 이는 자연적인 사회적 유대감과 쾌락을 담당하는 물질입니다.	FAAH A/A 유전자형을 가진 사람들은 더 높은 수준의 천연 아나엔다미드 수치를 가지고 있으며, 이는 사회적 유대감과 즐거움을 위한 자연적인 능력이 높다는 것을 의미합니다. 이러한 능력은 화학 약물을 통해 얻을 수 있는 효과와 유사합니다. 운동과 사회적 교류는 이 시스템을 활성화합니다. 이 유형의 사람들에게 있어 자연스러운 회복 경로는 부분적으로 엔도카나비노이드 시스템과 관련이 있습니다.

섹션 3 — 해독 프로토콜 — 다중 약물 사용 현실에 맞춰 설계됨.

센추리언 프로그램 - 세 가지 회복 경로, 한 명의 개인, 하나의 조정된 계획.

화학 물질 남용으로 인한 회복은 단일 약물 접근 방식으로 관리할 수 없습니다. 세 가지 주요 물질에 대해 각각 별도의 회복 과정을 진행해야 하며, 각 과정은 자체적인 일정, 의료적 요구 사항 및 보충 전략을 갖습니다. 이러한 과정들은 서로 대체하는 것이 아니라 동시에 진행되며, 조정되어야 합니다.

순서 원칙: 먼저 GHB 관련 문제(의료 응급 상황)를 다루고, 세 가지 모두에 대한 의료 및 보조 요법 기반을 구축한 다음, 점진적으로 행동 및 관계 회복 체계를 구축합니다.

트랙 1: GHB/GBL - 의료적 우선순위

하루에 세 번 이상 GHB/GBL 을 복용하는 경우, 이것이 가장 시급한 의료 문제입니다. GHB 금단 증상을 혼자서 해결하려고 하지 마십시오. 이 시리즈의 GHB 가이드에 있는 전체 GHB 프로토콜을 따르십시오. 주요 요소:

- 의사의 감독 하에 바클로펜 용량을 서서히 줄이는 것은 GABA-B 금단 증상 완화를 위한 가장 약리학적으로 특이적인 방법입니다.
- 바클로펜이 없을 경우, 의료 감독 하에 고용량 벤조디아제핀 프로토콜을 사용합니다.
- GABRA2 변이 상태는 감량 계획에 영향을 미칩니다. 고위험 변이를 가진 경우, 감량 속도를 더 느리게 해야 합니다.
- 보충제 복용은 1 일차부터 시작합니다: 마그네슘 글리시네이트 (400~600mg, 분할 복용), P5P (25~50mg), 5-MTHF (400mcg), L-테아닌 (200~400mg, 필요에 따라).
- 셀란크(비강 내 투여)는 금단 과정 중 불안 관리에 사용될 수 있으며, 중독성이 없고 GABA-B 회복에 직접적으로 관련이 있습니다.
- 에피탈론은 야간 투여 회복 기간 동안 수면 구조 정상화에 사용될 수 있습니다.

트랙 2: 필로폰 - 도파민 재구성

메스암페타민 치료는 동시에 GHB 의료 관리와 시작됩니다. 메스암페타민 금단 자체로는 응급 상황이 발생하지 않지만, 며칠 동안의 약물 복용 후 나타나는 "메스 크래시"는 중독 의학에서 가장 심각한 심리적 상태 중 하나입니다. 이에 대비하십시오.

- 충돌 발생 시: 프로토콜 01 (대피 장소), 휴식, 수분 보충, 식욕이 돌아오면 단백질이 풍부한 음식 섭취.
- 티로신 (500-1000mg, 아침 식사 시, 단백질 섭취와 떨어져서 복용): 도파민 전구체 - 규칙적인 식사를 시작한 후 3~5 일째부터 복용.
- NAC (하루 두 번, 식사와 함께 600mg 복용): 글루타메이트 항상성 유지, 갈망 감소.
- 유리딘 + DHA + CDP-콜린 (뇌 기능 강화 조합): DRD2 수용체의 밀도 증가를 통한 도파민 시스템의 구조적 회복.
- 운동은 가능한 한 빨리 시작해야 합니다. BDNF 는 메스암페타민으로 인한 도파민 축삭 손상을 회복시키는 신호입니다.
- 세맥스(비강 투여): BDNF 증가 및 전전두피질 회복; 메스암페타민 사용 후 성관계에서 발생하는 인지 기능 저하에 효과가 있을 수 있습니다.
- BPC-157: 연구 모델에서 각성제 사용으로 인한 도파민 시스템 장애를 직접적으로 완화합니다.

트랙 3: 메페드론 및 카티논 - 세로토닌 재구성

메페드론 및 카티논 회복은 코카인 회복과 건축적으로 유사하며 (삼중 재흡수 억제), MDMA 와 유사한 더 강한 세로토닌 성분을 가지고 있습니다. 세로토닌 측면은 특히 "케미섹스" 회복에 중요합니다. 왜냐하면 메페드론으로 인한 세로토닌 과다 분비가 감정적인 친밀감과 따뜻함을 제공하여 케미섹스가 진정한 연결처럼 느껴지게 했기 때문입니다.

- 5-HTP (50~100mg, 저녁): 세로토닌 전구체 - 메페드론 금단 후 나타나는 감정의 무감각 및 사회적 고립에 가장 중요한 보충제입니다.
- 5-MTHF (400~1000mcg, 아침): 기본적인 메틸화 지원을 위한 필수 영양제이며, MTHFR 변이 환자에게는 반드시 복용해야 합니다.
- 이노시톨 (4~12g, 식사와 함께 나누어 복용): 세로토닌 수용체 민감도 조절; 특히 메페드론 회복 과정에서 불안과 강박적인 갈망 증상 완화에 유용합니다.
- 오메가-3 지방산, 특히 EPA 함량이 높은 제품 (하루 2~4g): 기분 개선 및 신경 염증 완화에 도움을 줄 수 있습니다.
- MDMA 를 정기적으로 복용하는 경우, 세로토닌 고갈이 심각해질 수 있습니다. 진정한 기분 회복을 기대하기 전에 최소 6~8 주가 필요하며, 5-HTP 와 휴식이 주요 방법입니다.

화학 약물 남용으로 인한 복합적 금단 증상 일정.

시간표	**GHB/GBL** 사용 경로	메스암페타민 사용 경로	메페드론 사용 경로
0~72 시간	응급 의료 상황 발생 시, 바클로펜 또는 벤조디아제핀 프로토콜을 따릅니다. 환자를 면밀히 관찰하고, 경련 예방 조치를 취합니다. 이 순간에는 이것이 가장 중요한 사항이며, 다른 모든 것은 잠시 보류됩니다.	충돌. 수면. 과다수면. 이를 막으려고 하지 마세요. 몸이 휴식을 요구하고 있습니다. 수분을 섭취하세요. 먹을 수 있는 것을 드세요.	충격과 우울증이 있을 수 있습니다. 휴식이 치료입니다.
3 일~7 일	급성 위험은 의료적 관리를 통해 해소될 수 있습니다. GABA 시스템은 여전히 심각하게 고갈된 상태입니다. 불안 완화를 위해 마그네슘, L-테아닌, 셀란크를 사용하십시오. 갑작스러운 벤조디아제핀 감량은 피해야 합니다.	심각한 우울증과 무쾌감증. 이것은 메스암페타민 사용이 가장 심각한 시기입니다. 프로토콜 01 을 따르십시오. 지원 연락처에 문의하십시오. 식사를 할 수 있다면 티로신과 NAC 를 복용하십시오.	극심한 우울증과 불안. 5-HTP 복용 시작. 세로토닌 전구체 보충제. 감정의 무감각은 시스템이 재건되는 과정입니다.
1 주차 ~ 4 주차	GHB 감량은 의사의 감독 하에 계속 진행 중입니다. 보충제 복용량을 늘리는 중입니다. 불안 완화를 위해 셀란크를 매일 복용합니다. 에피탈론을 복용한 후 수면 상태가 점진적으로 개선되고 있습니다. GABA 수용체 활성화가 진행 중입니다.	무쾌감 증상이 심함. 운동 시작 – 필수 사항이며 선택 사항이 아님. NAC 와 브레인 스택 복용 중. 메스암페타민과 성행위의 조합에 대한 갈망이 가장 강한 욕구 신호로 나타남.	점진적인 기분 개선. 사회적 고립은 극심하게 느껴질 수 있습니다. 세로토닌 관련 친밀감이 사라졌을 수 있습니다. 5-HTP 와 이노시톨 복용. 점진적인 사회 활동 재개.
1~3 개월	GHB 감량 과정이 완료되거나 마지막 단계에 있을 수 있습니다. GABA 시스템은 상당 부분 회복되고 있습니다. 금단 증상(PAWS)으로 인한 불안감을 느낄 경우, 4-7-8 호흡법과 셀란크를 사용하십시오.	DRD2 수용체의 발현이 눈에 띄게 증가하고 있습니다. 진정한 즐거움을 느끼는 순간들이 돌아오고 있습니다. 인지 능력이 향상되고 있습니다. 성적 반응이 회복되고 있지만, 약물 효과가 없는 상태에서는 혼란스러울 수 있습니다.	세로토닌 시스템 회복 중. 사회생활이 점차적으로 정상화되고 있습니다. 메페드론이 제공했던 감정적 편안함이—미약하고 간헐적으로—진정한 관계 속에서 나타나기 시작했습니다.
3~12 개월	GHB 중단 과정이 거의 완료되었으며, 적절한 감량 계획을 따르고 있습니다. 호흡 운동과 운동을 통해 자연적인 GABA	도파민 시스템이 정상 수준으로 회복되고 있습니다. 자연스러운 성욕이 돌아오고 있습니다. 이전의 무감각 상태(아래 참조)가	세로토닌 기본 수치가 회복되었습니다. 약물 없이도 사회적 자신감이 더 쉽게 얻어질

	수치가 회복되고 있습니다. 금단 증상 파동이 감소하고 있습니다.	개선되고 있습니다. 메스암페타민과 관련된 강박적인 성 행동 경향이 약화되고 있습니다.	수 있습니다. 메페드론이 제공했던 친밀감을 진정한 관계에서 찾을 수 있게 될 것입니다.

섹션 4 — 생물학적 재구성 — 통합 스택

케미섹 회복 보조제 조합은 GHB, 메스암페타민, 코카인/메프레드론 가이드의 개별적인 부분을 통합하고, 케미섹에 특화된 추가 사항을 포함합니다. 목표는 GABA-B 기능을 동시에 재건(GHB 부분), 도파민 합성 및 D2 밀도를 높임(메스암페타민 부분), 그리고 세로토닌 수치를 조절하는 것(메프레드론/MDMA 부분)이며, 이 모든 것을 뒷받침하는 메틸화 과정을 개선하는 것입니다.

4.1 — 메틸화 기초 — 모든 프로그램에 필수입니다.

보충제	용량	시간	화학 약물과 관련된 성행위 회복에 특히 중요한 이유: * **중독의 복잡성:** 화학 약물과 관련된 성행위는 단순한 약물 남용을 넘어, 심리적, 사회적 요인이 복합적으로 작용하는 중독으로 이어질 수 있습니다. * **건강 위험 증가:** 여러 종류의 약물을 동시에 사용하고, 안전하지 않은 성관계가 빈번하게 발생할 가능성이 높아 전염병 감염 위험이 크게 증가합니다. * **정신 건강 문제 악화:** 우울증, 불안, 외상 후 스트레스 장애(PTSD) 등 기존 정신 건강 문제를 악화시키거나 새로운 문제를 유발할 수 있습니다. * **사회적 고립 심화:** 약물 사용으로 인해 가족, 친구들과의 관계가 단절되고 사회적으로 고립될 가능성이 높습니다. * **회복 과정의 어려움:** 중독 증상이 심각하고, 동반되는 정신 건강 문제가 많아 회복 과정이 더욱 어렵고 장기화될 수 있습니다. **Recovery Kernel, Naloxone, COMT, DRD2, MTHFR, Blueprint, findahelpline.com**
5-MTHF (L-메틸엽산)	하루에 400~1000mcg 복용.	아침 식사	본 자료는 MTHFR 변이체가 점막 손상을 통해 HIV 전파 위험을 증가시킨다고 명시하고 있습니다. 5-MTHF 는 이러한 문제를 직접적으로 해결하며, 세포 수준에서 점막의 건강을 지원하는 동시에 모든 회복 경로를 뒷받침하는 신경전달물질 합성을 지원합니다. 특히, 화학적 성관계 중독 회복에 있어서, 이는 신체적인 HIV 위험 요인과 신경화학적 요인을 모두 다루는 가장 중요한 보충제입니다.
메틸코발라민 (비타민 B12)	1000~2000 마이크로그램, 설하 투여.	안녕하세요.	5-MTHF 와 상승 효과를 나타냅니다. 화학적 성관계(도파민, 세로토닌, GABA 가 동시에 고갈됨)는 B12 의존성 합성 경로에 최대 부담을 줍니다. 최적의 흡수를 위한 경구 투여 형태입니다. 메스암페타민으로 인한 신경학적 손상과 관련된 미엘린의 건강 유지에 도움을 줄 수 있습니다.
P5P (활성 비타민 B6)	25-50mg	안녕하세요.	GABA 합성 촉매(GHB 복용), 도파민 합성 촉매(메스암페타민 복용), 그리고 세로토닌 합성 촉매(메페드론 복용)를 동시에 필요로 합니다. P5P 의존성 효소는 화학적 성관계 회복 과정에서 최대 요구량을 보입니다. 이는 모든 세 가지 약물 사용 경로에 대해

			반드시 필요한 사항입니다.
글리신산 마그네슘	400-600mg (원소 기준)	아침과 저녁	세 가지 프로그램 중 두 가지에 동시에 가장 중요한 효과를 제공하는 보충제: GABA-B 시스템 지원 (GHB 프로그램) 및 NMDA 조절/불안 감소 (메스암페타민 금단 프로그램). 또한 심혈관 기능에도 도움을 주며, 이는 메페드론과 메스암페타민이 심장에 미치는 영향과 관련이 있습니다. 1 일차부터 시작합니다.

4.2 — 통합 신경전달물질 복합제

보충제	용량	시간	주요 경로	알림
L-티로신	500~2000mg	오전, 단백질로부터 멀리 떨어져 있는 상태.	메스암페타민 / 도파민	3 일~5 일부터 규칙적인 식사를 시작합니다. 도파민 전구체는 메스암 복용으로 인한 주요 결핍을 해결합니다. 단백질 섭취는 흡수를 방해할 수 있습니다.
NAC	하루에 두 번, 600~1200mg 복용.	아침과 저녁, 식사와 함께.	모든 트랙.	글루타메이트 항상성은 세 가지 프로그램 모두와 관련이 있습니다. 1 일차부터 시작합니다. 모든 물질 범주에 걸쳐 갈망 감소 효과가 입증되었습니다. 또한 간 보호 효과도 있습니다.
유리딘 + DHA + CDP-콜린 (뇌 기능 강화 조합)	250mg UMP + 1g DHA + 250mg CDP-콜린	좋은 아침입니다.	메스암페타민 / 도파민	D1/D2 수용체 증가 — 메스암페타민으로 손상된 도파민 시스템의 구조적 회복입니다. 이는 장기적인 과정이며, 몇 주에서 몇 달이 걸리지만 현재까지 가장 과학적으로 뒷받침되는 수용체 회복 방법입니다.
5-HTP	50-100mg	저녁 시간, 잠자리에 들기 30 분 전.	메페드론 / MDMA / 세로토닌	세로토닌 전구체: 메페드론, MDMA 및 전체 시스템으로 인한 세 가지 유형의 세로토닌 부족을 해결합니다. 기분 회복과 수면에 매우 중요하며, 사회생활 적응이 시작되는 단계입니다.
L-테아닌	200~400mg	필요에 따라 하루에 2~3 회 복용하십시오.	GHB/불안	GABA 작용 및 NMDA 조절 효과를 가진 진정제입니다. 중독성이 없습니다. 특히 GHB 복용 시 나타나는 심한 불안 증상 완화에 중요합니다. 급성기 동안 가장 중요한 비약물적 GABA 지원 방법입니다.
타우린	1~2g 매일	식사와 함께	GHB / GABA	GABA 수용체 지원; 신경 보호; 간 보호 효과 - 이는 전구 물질을 처리하는 간이 있는 GBL 사용자에게 관련이 있습니다.

				GHB 와 같이 사용 시 주의 필요, 처음에는 낮은 용량으로 시작.
시트룰린	4-12g (운동 전).	혈관 확장 효과.	펌핑감 / 혈압강하	펌핑감 목적 사용; 단독 효과; 혈압 저하 주의. 운동 전 복용 시 펌핑감 극대화 및 혈압 저하 효과 동시 활용.
오메가-3 EPA + DHA	하루 2~4g 권장.	항염증, 혈관.	장기 효과.	장기 복용 필수; BDNF 증가; 혈액 희석 (EPA 함량 중요); 항염증 효과 및 뇌 건강 (DHA). 식 후 복용 시 흡수율 향상.
마그네슘 글리시네이트	500~1000mg	수면개선.	취침전복용 / 장기 복용	NGF 및 BDNF 증가. 신경가소성 개선으로 장기적 인지 기능 향상. 취침 전 - 수면 개선 및 근육이완 효과 위해 장기적 복용 시 효과 극대화.

4.3 — 보충제 상호작용

보충제	함께 복용 시 주의 필요한 약물 및 보충제.	주의 이유	비고
BPC-157	현재 알려진 상호작용 없음; GABA-B 작용; 도-파 작용 증가; 항염증 작용; 혈관 확장.	현재 알려진 바 없음 - 추가 연구 필요	현재 알려진 바로는 상호작용이 없는 것으로 보입니다. 단 이론적으로 항염증제(스테로이드), 혈관확장(질산염), GABA-B(GHB) 등 약 물(특 히 장기 복용 중인 경우)과 병용 주의합니다. 또 한 임신 중에는 사용하지 마세요. 현재 인체 연구 부족.
글루타민	GABA 및 글루탐산 수용체 작용제. 간질 유발 가능성. 항염증 작용. GHB 전구체 및 대사 중간 산물. 장 점막 보호 및 장누수 증후군 개선.	GHB 및 글루탐산 관련 작용	간 질환 또는 간질 병력자, GABA 작용제 또는 길항(GHB 포함 주의)제 복용자 주의(글루탐산/MDMA 등과 병용) 장기 복용하세요. 간질성 질환, 간 기능 이상자 복용하세요. 복용하세요 않 복용하세요.
크레아틴	BDNF 및 NGF 증가; 뇌 에너지 대사; 항염증 작용; 신경보호 작용.	신경가소성 증가 - 추가 연구 필요	신경가소성 및 학습 능력 향상 효과에 대한 연구 결과 및 논문. 신경성 질환자 BDNF 증가 효과적, 신경성 질환자 복용 전 의사 상담 필수 및 복용 전 주의. 1 신경성 복용하세요.
시트룰린	혈관 확장; 혈압 강하; 펌핑감 증가.	GHB 병용 - 주의	혈관 확장제 GHB 와 병용 시 혈압 복용하세요. 혈관확장 효과 증가 효과적, GHB 병용 신경성 신경성 병용 주의

			□□□□□□ □□□□□□. □□ 4~6 □ □□ □□□□□□.

섹션 5 - 성 건강 및 회복

센추리언: 일반적인 회복이 간과하고, 케미섹스 회복이 해결하지 못하는 차원.

이 시리즈의 다른 모든 약물 안내서에는 성 건강 섹션이 있지만, 간략하거나 부가적인 내용으로만 다루어져 있습니다. 하지만 "케미섹스" 안내서는 그렇게 할 수 없습니다. 케미섹스는 성적 경험을 중심으로 구축된 복합적인 약물 사용 패턴입니다. 따라서 생물학적, 심리적, 그리고 관계 측면에서 회복이 완전해지려면 반드시 성적인 측면을 직접적으로 다루어야 합니다.

이 섹션은 컴펜디움의 프로토콜 35S 시리즈(이 특정 인구 집단을 위한 전문 프로토콜) 및 컴펜디움 제 5 권에 포함된 성 회복 관련 내용에서 직접 발췌한 것입니다.

5.1 — 완전한 성 건강 의료 평가

센추리언: 반드시 진행해야 하는 검사들.

성적 중독 회복 과정에서 가장 먼저 해야 할 일은 의료 평가입니다. 이러한 검사는 선택 사항이 아니며, 회복 첫 주에 진행되어야 합니다. 본인이 준비되었다고 느낄 때가 아니라면 안 됩니다.

- HIV 검사: 4 세대 항원/항체 검사. 최근 잠재적 노출이 있는 경우, 72 시간 이내에 PEP(Post-Exposure Prophylaxis)를 시작합니다. HIV 양성인 경우: 즉시 HIV 전문 의료기관과 연결하십시오. 치료는 가능하며 효과적이며, 완전한 삶과 성 건강을 유지할 수 있도록 합니다. U=U (Undetectable = Untransmittable, 검출 불가능하면 전염되지 않는다)는 현실입니다.
- 성병 검사:
  - 매독 (혈청 검사)
  - 헤르페스 (혈청 검사, 이전에 검사를 받지 않은 경우)
  - C 형 간염 (정맥 주사 약물 사용 경험이 있는 경우)
  - B 형 간염 (혈청 검사와 예방 접종 여부 확인)
  - 임질 (요도, 항문, 인두 면봉 검사)
  - 클라미디아 (동일 부위 면봉 검사)
- B 형 간염 예방 접종: 면역력이 없는 경우, 세 도스 용량으로 구성된 접종은 평생 동안 보호 효과를 제공합니다.
- 인유두종 바이러스(HPV) 백신은 자격 요건이 되는 경우(많은 지침에서 만 45 세까지), HPV 관련 암 위험을 크게 줄일 수 있습니다.
- 면역력이 없고 유행 지역에 거주하는 경우, 두 번의 자이노스 백신 접종을 받아야 합니다. 매독은 화학 약물 사용과 관련된 성적 활동 네트워크를 통해 전파될 수 있습니다.
- 레바미솔로 인한 백혈구 감소증이 의심될 경우, 코카인 복용 이력이 있는 환자의 경우 다음 혈액 검사를 실시합니다:
  - 전체 혈구 계산 (CBC)
- 종합 대사 검사: 신장 및 간 기능 - GBL 사용자(간 전환 경로)와 모든 정맥 주사 약물 사용자에 관련이 있습니다.
- 심혈관 평가: 상당한 메스암페타민 또는 메페드론 사용 시 심전도 검사 실시. 혈압 모니터링.

회복 기간 동안의 정기적인 성 건강 검사 일정: 첫 해에는 최소 3 개월마다 한 번. 성관계가 활발한 경우, 더 자주 검사를 받아야 합니다. 검사는 처벌이 아니며, 자신의 건강을 중요하게 생각하는 실천입니다.

5.2 — 화학적 친밀감의 함정

센추리언: 이 자료집은 이를 정확히 "학습의 격차"라고 명시합니다.

화학적 의존 관계의 함정에 대한 설명: "회복 중인 많은 사람들에게, 처음으로 술이나 약물 없이 하는 성 경험은 과거로 돌아가는 것이 아니라 새로운 시작입니다. 한 잔의 술, 한 번의 흡연, 모든 친밀한 만남은 화학 물질에 의해 조절되었습니다. 신경계는 진정한 접촉의 '날것'을 감당하는 법을 배우지 못했습니다. 즉, 노출, 불확실성, 그리고 두 사람이 서로에게 완전히 드러나는 순간 느껴지는 깊은 감정을 견디는 방법을 배우지 못한 것입니다. 이는 도덕적인 실패가 아닙니다. 이는 학습 과정에서의 부족함입니다."

화학 약물 중독 회복 과정에서, 이러한 간극은 다른 어떤 물질 중독 회복보다 더 심각한 경우가 많습니다. 그 약물들은 단순히 성관계 중에 우연히 함께 사용된 것이 아니라, 성관계를 위한 필수적인 요소였습니다. 신경계는 술기 없이 건강한 상태에서의 성적 친밀감을 경험하는 기술을 익힐 기회가 거의 없었습니다.

회복에 대한 의미: 화학 성분과의 성관계 후 처음으로 금주 상태에서 경험하는 성관계는 완전히 새로운 영역입니다. 이는 약물 사용 이전의 자신을 되찾는 것이 아닙니다. 많은 회복자들이 실제로 약물 사용 이전의 건강한 성적 자아가 존재하지 않았습니다. 왜냐하면 화학 성분과의 성관계 패턴은 성적 발달의 초기 단계부터 시작되었기 때문입니다.

5.3 — 심정지

THE CENTURION — 영원한 상실감처럼 느껴지는, 하지만 영원하지 않은 계절.

이 자료집은 "초기 회복기에 많은 사람들에게는 한때 욕망이 존재했던 곳에 침묵이 찾아옵니다. 흥분도 없고, 관심도 없으며, 어떠한 종류의 친밀감으로도 끌리지 않습니다."라고 설명합니다. 화학적 성관계 회복 과정에서 이러한 '무관심 상태'는 거의 보편적으로 나타납니다. 그 이유는 도파민과 세로토닌 시스템이 과도하게 활성화되어 초래되었던 극단적인 성적 흥분 상태가 이제는 고갈되었기 때문이며, 뇌는 만성적으로 과도하게 자극받았던 성적 각성 회로를 일시적으로 작동 중지시킨 것입니다.

심정지 경험.	무슨 일이 일어나고 있는지요?	무엇을 해야 할까요?
성적 욕구가 전혀 없음 – 흥분이나 관심이 완전히 없는 상태.	도파민 및 세로토닌 시스템이 고갈되었으며, 보상 회로는 인위적으로 강한 신호로부터 벗어나 재조정되고 있습니다. 뇌는 수년간의 화학적 자극으로 인해 덮어씌워졌던 자연적인 자극에 대한 민감성을 다시 구축하고 있습니다.	이 지침집의 안내에 따라 당황하지 마세요. 테스트도, 강요도 하지 마세요. 이것은 일시적인 현상이며, 평생 지속되는 판결이 아닙니다. 토양을 가꾸세요—수면, 운동, 영양, 관계 등은 욕망이 회복될 수 있는 기반입니다. 심장이 멈추는 듯한 느낌은 곧 끝납니다. 기간은 다음과 같습니다: 메스암페타민 또는 일반적인 섹스 약물 사용의 경우 1~3 개월, 빈번한 MDMA 사용을 포함하는 패턴의 경우 3~6 개월 이상 소요될 수 있습니다.
금주 상태에서의 성관계는 무감각하거나, 기계적이며, 만족스럽게 즐기기 어려울 수 있습니다.	신경계는 성적 흥분 = 약물 상태라는 것을 학습했습니다. 약물 상태는 존재하지 않습니다. 흥분 시스템은 여전히 익숙한 자극을 찾고 있습니다. 자연적인 흥분 경로는 존재하지만, 낯설게 느껴집니다.	낮은 강도의 친밀감부터 시작: 성적인 접촉이 아닌 신체적 접촉 (만짐, 마사지, 안아주기)으로, 수행에 대한 요구가 없는 활동입니다. 성적인 만족을 위한 압박 없이 감각적인 경험을 점진적으로 다시 도입합니다. 종종 숨겨진 문제로 인해 성에 대한 수치심이 발생할 수 있으며, 이 경우 치료적 지원이 필요할 수 있습니다.
함수가 값을 반환하는지 확인하려고 시도 중입니다.	음란물을 시청하여 아직 성적 흥분 기능이 있는지 확인하거나, 반응의 징후가 있는지 과도하게 확인하는 것은 휴식을 통해 회복되는 시스템에 불안을 유발합니다. 이러한 모든 검사는 재부팅을 지연시킵니다.	테스트를 중단하십시오. 문제가 테스트 자체이며, 문제의 증거가 아닙니다. 테스트로 인해 발생하는 불안감이 자연스러운 흥분을 회복하는 것을 방해하고 있습니다. 참고 자료에는 "관찰하되 추구하지 마십시오."라고 명시되어 있습니다. 성욕이 돌아오는 징후는 반드시 즉시 행동으로 옮길 필요가 없습니다.

5.4 — 건강한 성생활 회복하기

THE CENTURION — 배우지 못했던 것을 배우다 — 완충 장치 없이 소통하기.

"본 서적은 다음과 같이 말합니다: '과거에는 화학 물질에 의해 매개되었던 진정한 신체적 접촉은 처음부터 다시 배워야 합니다. 깨어 있는 상태에서의 친밀감 기술—몸으로 존재하고, 드러나는 것에 대한 취약성을 감내하며, 압도적인 감정이 들 때에도 함께하는 것—은 무시되었습니다. 회복은 되돌아가는 것이 아닙니다. 그것은 시작입니다.'"

화학 물질 남용 회복 과정에서 건강한 성생활을 재건하기 위한 실질적인 방법.

- 1~3 개월 (정체기): 성적인 활동에 대한 압박감을 가질 필요가 없습니다. 성적이지 않은 신체적 친밀감—촉각, 따뜻함, 신뢰할 수 있는 사람들과의 물리적 존재—에 집중하십시오. 신경계는 신체가 화학적 개입 없이도 서로 가까이 있을 수 있다는 것을 다시 배우고 있습니다. 이것은 치료적인 혜택이 아니라 진정한 신경학적 학습입니다.
- 3 개월 이후 (욕구가 다시 시작될 때): 낮은 강도, 위험 부담이 적은 친밀한 경험부터 시작하세요. 화학물질을 사용한 성관계처럼 여러 파트너와 며칠 동안 지속되는 격렬한 관계는 나중에 고려할 수 있습니다. 현재는 신경계가 감당할 수 있는 수준에서 시작해야 합니다.
- 성적 수치심: 많은 화학 성관계 회복자들이, 특히 술기나 약물로 인해 얻었다고 느꼈던 성적인 경험이 금주 후에는 더 어렵거나 수치스럽게 느껴지는 경우, 금주 상태에서 다시 나타나는 수치심은 흔한 현상입니다. 이는 그 자체의 성적 욕망이 잘못되었다는 증거가 아닙니다. 오히려 이러한 수치심은 화학 성관계 이전부터 존재했으며, 별도의 치료적 개입이 필요하다는 것을 의미합니다. LGBTQ+ 긍정적인 치료 환경이 이러한 문제 해결에 적합합니다.
- HIV 감염 상태 및 성적 정체성: HIV 양성인 경우(새로 진단받은 경우 또는 오랜 기간 감염된 경우 모두 해당) 성적 회복 과정에는 감정적인 어려움을 극복하는 것과 함께 U=U 의 현실적인 측면을 이해하는 것이 포함됩니다. 바이러스 수치가 검출되지 않는 사람은 HIV 를 전파할 수 없습니다. 이는 성적인 관계에 근본적인 변화를 가져옵니다. 많은 사람들에게 이는 위험한 행동을 유발했던 두려움을 없애줍니다.
- 단일 관계, 비단일 관계, 그리고 성적 커뮤니티: 케미섹스는 종종 특정 사회-성적 커뮤니티 환경(앱, 장소, 소셜 네트워크)에서 발생합니다. 회복은 단일 관계를 유지하거나 특정 성행위를 포기하는 것을 요구하지 않습니다. 중요한 것은 개인이 진정으로 공감하는 어떤 성적 커뮤니티와 활동에 대해 건강한 관계를 맺는 것입니다. 술이나 약물 없이 운영되는 퀴어 커뮤니티, 성적 커뮤니티, 그리고 명시적으로 LGBTQ+를 지지하는 회복 공간이 존재하며 찾을 수 있습니다.

섹션 6 — 회복 과정에서의 HIV 및 건강 관리

센추리언 - 프로토콜 42 적용 - 화학 약물 남용 회복자를 위한 방화벽 시스템.

이 지침서의 프로토콜 42 는 HIV 예방 및 관리 프레임워크를 완벽하게 제공합니다. 이 섹션에서는 이를 특히 화학 약물 남용과 관련된 회복에 적용합니다.

6.1. HIV 감염이 없는 경우

- PrEP(성관계 전 예방 요법): PrEP 을 복용하지 않으면서 위험한 성관계를 가졌다면, 추가적인 성관계 전에 PrEP 를 시작하십시오. 관련 자료에서는 이를 "사전 실행 방화벽"이라고 부릅니다. Truvada 와 Descovy(매일 복용) 및 Apretude(주사, 2 개월마다)는 모두 꾸준히 복용할 경우 HIV 로부터 99% 이상의 보호 효과를 제공합니다. 가까운 병원, 성 건강 클리닉 또는 HIV 관련 기관에서 이용 가능합니다.
- PEP(노출 후 예방 요법): 화학 성분 약물 사용과 관련된 잠재적인 HIV 노출이 있었다면, 72 시간 이내에 PEP 를 시작하십시오. 28 일 동안 복용해야 합니다. 가능한 한 빨리 시작할수록 효과가 더 좋습니다. 모든 응급 진료 부서 또는 성 건강 클리닉에서 문의하십시오.
- 정기적인 HIV 검사: 성적으로 활동하는 동안에는 3 개월마다 검사를 받으세요. 4 세대 검사는 감염 후 18~45 일 이내에 HIV 를 검출할 수 있습니다. 이전 세대 검사의 "검출 가능 기간"은 최신 검사의 "검출 가능 기간"과 다릅니다.
- C 형 간염 모니터링: 만약 약물 주사(정맥 주사)가 성관계 시 약물 사용 패턴의 일부였다면, C 형 간염 검사를 3 개월마다 받아야 합니다. C 형 간염은 치료 가능합니다. 직접 작용 항바이러스제는 대부분의 경우 8~12 주 내에 완치 효과를 나타냅니다. 검사 및 치료는 복잡하지 않습니다. 문제가 되는 것은 감염되었지만 모르고 있는 경우입니다.

6.2. HIV 감염인 경우

이 자료집의 기본 틀은 다음과 같습니다: "HIV 양성 파트너가 바이러스 수치가 억제된 경우, HIV 는 전염되지 않습니다. 바이러스는 존재하지만 격리되어 있어 전염될 수 없습니다." U=U 는 위험 감소 전략이 아니라, PARTNER 및 PARTNER2 연구에서 수천 쌍의 이종성 커플을 대상으로 수년간 추적 관찰한 결과 확립된 과학적 사실입니다.

- 새로 진단받은 경우: 즉시 HIV 전문의 또는 HIV 클리닉에 연락하십시오. 감염 초기 단계에서 치료를 시작하는 것이 적극 권장됩니다. 대부분의 사람들에게는 매일 한 알 복용하는 약으로 치료가 이루어집니다. 치료를 받는 대부분의 사람들은 정상적인 수명을 누릴 수 있습니다.
- 이미 진단받고 치료 중인 경우: 추가적인 예방 조치 없이 성관계를 다시 시작하기 전에 바이러스 수치가 검출되지 않는지 확인하십시오. 만약 바이러스 수치가 억제되지 않는다면, 이는 의료적 우선순위입니다. HIV 담당 의사와 상담하여 왜 바이러스 억제가 이루어지지 않는지 논의하십시오.
- 화학 약물 남용과 항레트로바이러스 치료: 화학 약물 남용은 항레트로바이러스 치료 준수를 크게 저해합니다. 항레트로바이러스제를 복용하는 것을 놓치는 경우, 심지어 가끔이라도 바이러스가 재활성화될 수 있습니다. 만약 화학 약물 남용이 HIV 약물 복용 준수를 방해하고 있다면, 이는 장기 지속형 주사 항레트로바이러스제(Cabenuva, 매달 또는 2 개월마다 투여)에 대해 HIV 담당 의료진과 상담해야 할 중요한 문제입니다. 이러한 약물은 매일 복용해야 하는 약의 부담을 줄여줍니다.
- 정신 건강과 HIV: 화학 약물 사용 중단 과정에서 HIV 감염 진단을 받는 것은 수치심, 슬픔, 두려움 등 특정한 심리적 부담을 동반하며, 이에 대한 지원이 필요합니다. LGBTQ+ 친화적인 정신 건강 치료가 적절한 환경입니다. 많은 HIV 감염자들이 치료와 U=U(undetectable = untransmittable, 즉 바이러스 수치가 검출되지 않으면 타인에게 전파되지 않는다)를 통해 자신의 질병을 재앙으로 여기던 관점을 관리 가능한 만성 질환으로 인식하게 되었다고 보고합니다. 이러한 변화는 가능하며 현실입니다.

섹션 7 — 화학 약물에 대한 갈망 — 이해 및 중단 방법.

센추리언: 갈망은 특정 약물이 아니라 완전한 상태에 대한 것입니다.

케미섹 욕구는 단일 물질에 대한 욕구와 구조적으로 다르기 때문에, 욕구의 대상이 약물이 아니라는 점입니다. 그것은 특정 약물(예: 메스암페타민, GHB, 메페드론) 자체가 아니라, 케미섹 상태 전체를 향한 욕구입니다. 즉, 성적인 강렬함, 억제되지 않는 행동, 정서적 친밀감, 소속감, 그리고 일반적인 시간과는 다른 밤(또는 낮)에 대한 갈망입니다.

이는 화학 약물 남용 욕구가 단일 물질에 대한 갈망과는 달리 여러 가지 요인에 의해 유발될 수 있다는 것을 의미합니다. 성적 흥분만으로도 유발될 수 있습니다 (성적 자극 = 화학 약물 남용 자극). 외로움만으로도 유발될 수 있습니다 (소속 욕구). 특정 앱이나 플랫폼, 특정 요일, 스트레스 (회피 기능), 특정 사회 관계망, 특정 사람들에 대한 기억 등으로 인해 유발될 수도 있습니다.

화학 약물과 관련된 특정 갈망 유발 요인.

트리거	갈망이 무엇을 추구하는가?	대체 응답.
성적 흥분 - 모든 출처	성적 흥분 = 화학 약물 사용이라는 것을 학습한 뇌는, 성적 흥분이 발생하면 화학 약물 복용에 대한 기대 회로를 활성화합니다. 갈망은 이전의 성적 흥분과 함께 경험했던 전체적인 상태에 대한 것입니다.	성적 흥분은 실제로 나타날 수 있습니다. 화학 약물과의 성관계 반응은 조건화된 것이지만 필수적인 것은 아닙니다. 운동으로 중단하십시오. 회복 전문가와 연락하십시오. 흥분은 화학 약물을 사용하지 않고도 사라질 것입니다. "평탄함" 상태는 초기 회복 단계에서 이러한 자극이 없을 수 있음을 의미합니다. 이 자극이 다시 나타나면, 위에서 언급한 중단 방법들이 중요해집니다.
앱 및 디지털 플랫폼.	Grindr, BBRT 및 기타 앱은 화학 약물과의 성관계(chemsex) 세션에 접근하는 주요 경로였습니다. 해당 앱 자체는 복합적인 자극 요소입니다. 인터페이스, 사진, 기대감 등이 모두 화학 약물과의 성관계 회로를 활성화합니다.	처음 90 일 동안은 앱을 완전히 삭제해야 합니다. 이는 실패를 피하는 것이 아니라 환경 재설계(프로토콜 05)로서의 치료입니다. 데이팅 앱을 다시 사용하게 된다면, 화학적 성관계 회복 과정이 안정화되는 시점과 동시에 복원해서는 안 됩니다.
금요일/토요일 저녁 (세션 시간)	특정 요일에 약물 성관계(chemsex)를 할 것으로 예상하도록 훈련된 뇌는, 회복 후에도 몇 달이 지나서까지 해당 시간대에 예비적 갈망 신호를 발생시킬 수 있습니다.	회복 초기 6 개월 동안 금요일과 토요일은 매주 계획을 세워 구조화되고 강도 높은 대체 활동을 수행하십시오. 갈망이 시작되기 전에 갈망 시간을 채우십시오. 주말을 계획 없이 보내고 의지력만으로 해결하려 하지 마십시오.
외로움과 사회적 고립.	화학적 성관계가 제공하는 소속감과 유대감이 그 기능 중 가장 매력적인 부분 중 하나였습니다. 외로움은 화학적 성관계 경험에 대한 갈망을 직접적으로 유발하며, 이는 일관되게 그러한 감정을 해소해 주었습니다.	연락처. 어떤 연락처든 좋습니다. 케미섹 커뮤니티는 특정한 방식으로 소속감을 제공했습니다—회복 커뮤니티는 다른 방식으로 이를 제공합니다. LGBTQ+를 지지하는 회복 공간, 이 특정 인구를 위한 12 단계 그룹(크리스탈 메스 익명 단체, SMART Recovery), 또는 성적 정체성을 포기하지 않아도 되는 모든 금주 커뮤니티가 있습니다.
업무 스트레스, 거절 또는 정서적 고통.	화학 약물 남용의 회피 기능은, 즉 극심한 스트레스 기간 동안 대체 현실을 제공하는 방식 때문에, 어떤 고통스러운 경험이라도 회피 욕구를 유발할 수 있습니다.	프로토콜 01 (안식처) - 급성 고통 시 적용. 호흡법 연습. 치료적 접촉. 핵심 차이점: 고통에서 벗어나기보다는 고통에 대처하는 것. 어려운 감정 상태에 대한 내성을 키우는 명상적 수련은 이 유발 요인에 대한 장기적인 해결책입니다.
화학 약물 사용과 관련된 활동에 참여하는 사람들.	특정 화학물질 남용 네트워크에 속한 사람들은 복합적인 자극 요소입니다. 이들은 전체적인 상태를 활성화시키며, 그들과의 접촉, 소셜 미디어에서의 게시물 시청, 또는 지역 사회에서 마주치는 것만으로도 갑작스럽고 강렬한	소셜 미디어 차단 및 음소거 기능은 적절한 보호 조치이며, 잔인함이 아닙니다. 프로토콜 08 (사회 구조)은 화학 성분과의 관계 회복에 필요한 소셜 네트워크의 완전한 재구축을 다룹니다. 화학 성분과의

	갈망을 유발할 수 있습니다.	관계에서 형성된 일부 관계는 시간이 지남에 따라 금주 상태에서도 유지될 수 있지만, 대부분 초기 회복 단계에서는 용납할 수 없는 갈망 위험 때문에 유지하기 어렵습니다.

케미섹 갈망 중단 - 5 분 프로토콜

1. 갈망의 완전한 대상을 명명하십시오. "나는 약물을 사용하고 싶다"가 아니라, 갈망이 구하는 구체적인 경험은 무엇입니까? 성적 강렬함인가요? 소속감인가요? 도피인가요? 정서적 친밀감인가요? 기능 이름을 붙이면 "약물 복용을 억제하라"는 반응에서 "대안적인 기능을 찾으라"는 반응으로 바뀝니다.
2. 환경 또는 플랫폼에서 벗어나십시오. 데이팅 앱을 사용 중이거나 대기 장소에 있다면 즉시 퇴장하십시오. 금요일 밤에 혼자 집에 있다면 장소를 바꾸십시오. 물리적 및 디지털 환경의 변화가 가장 먼저 취해야 할 조치입니다.
3. 4-7-8 호흡을 실시합니다. 여섯 번 반복합니다. 쾌락 약물에 대한 갈망은 여러 신경생리학적 요소가 동시에 작용하는 현상입니다. 충분한 부교감신경 반응을 활성화하기 위해 여섯 번, 네 번이 아닙니다.
4. NAC, L-테아닌, 그리고 마그네슘을 복용하십시오. 갈망의 근본적인 신경화학적 긴급성은 실시간으로 해결할 수 있는 생화학적 요소를 포함합니다. 이것들은 다중 시스템에 걸친 갈망 상태에 가장 직접적으로 관련된 세 가지 보충제입니다.
5. 연락처: 구체적으로 회복 커뮤니티 연락처입니다. 약물 성관계 관련 연락처가 아닙니다. 또한, 귀하의 회복 과정을 이해하지 못하는 일반적인 사회적 관계자는 제외합니다. 약물 성관계 회복 경험이 있는 사람, 성 건강 전문가, 이 커뮤니티에 대한 지식이 있는 회복 지원자 또는 약물 성관계 관련 치료를 제공하는 상담사에게 연락하십시오.
6. 강도 높은 자연적 보상을 제공하십시오. 진정한 강도를 가진 활동을 선택해야 합니다. 이는 화학 약물 사용이 제공하는 것과 동일한 수준의 강도를 가져야 합니다. 격렬한 운동, 냉수 마찰, 창작 활동, 경쟁적인 활동 등이 해당될 수 있습니다. 전사의 뇌가 느끼는 갈망에는 중간 정도의 반응이 아닌, 전사 수준의 강력한 반응이 필요합니다.
7. 무엇이 그것을 촉발했습니까? 어떤 기능을 찾고 있었습니까? 무엇을 했습니까? 갈망의 강도는 어떻게 변했습니까? 세 주 후 이 데이터는 귀하의 특정 갈망 구조, 즉 패턴, 유발 요인 및 기능에 대한 명확한 정보를 제공할 것입니다. 이는 외부 관찰자가 제공할 수 없는 정보입니다.

제 8 절 - 공동체, 정체성, 그리고 건강한 유대감의 구조.

센추리언: 회복은 여러분이 속한 공동체를 떠나야 하는 것을 의미해서는 안 됩니다. 그것은 그 안에서 새로운 삶을 구축해야 합니다.

화학 약물 남용 회복의 가장 중요한 과제는 다음과 같습니다: 화학 약물 사용 환경은 진정한 공동체 의식, 소속감, 성적 정체성의 표현, 그리고 우정을 제공했습니다. 약물을 제거하더라도 이러한 공동체의 기능을 해결하지 않으면 고립감을 느끼게 되며, 고립감은 재발을 유발하는 가장 확실한 환경입니다.

케미섹 중독에서 회복하는 것은 게이, 양성애자 또는 퀴어 커뮤니티를 떠나는 것을 의미하지 않습니다. 또한 순결을 지키는 것도 필요하지 않으며, 케미섹 패턴이 시작되기 전에 그 사람이 진정으로 가졌던 성적 정체성이나 행동 방식을 포기하는 것도 아닙니다. 중요한 것은 케미섹이 제공했던 커뮤니티 기능의 건강한 버전을 구축하는 것입니다. 즉, 소속감, 유대감, 성적인 표현, 그리고 온전히 자신을 드러낼 수 있는 자유를 약물 없이 다른 방식으로 얻는 것입니다.

건전한 성소수자 커뮤니티 구축.

- 크리스탈 메스 익명 회의 (CMA): 특히 약물 남용 문제로 어려움을 겪는 성소수자 커뮤니티를 대상으로 하며, 주요 도시에서 활발하게 운영되고 있습니다. 일반적인 회복 커뮤니티에서는 얻기 힘든, 화학적 성관계 경험을 공유하는 사람들 간의 깊은 공감대가 형성될 수 있습니다.
- SMART 회복 프로그램의 LGBTQ+ 모임: 12 단계 방식에 대한 세속적인 대안으로, LGBTQ+만을 위한 모임이 점점 늘어나고 있습니다.
- 케미섹(chemsex) 관련 지원 서비스: 영국에서는 많은 성 건강 및 HIV 관련 기관들이 케미섹에 대한 특별한 지원을 제공합니다. 미국에서는 샌프란시스코 에이즈 재단, CALLEN-LORDE 커뮤니티 보건 센터(뉴욕), 그리고 많은 HIV 치료 기관들이 케미섹 관련 상담 서비스를 제공합니다. 케미섹 관련 지식을 갖춘 치료사는 회복 과정에서 가장 중요한 역할을 합니다.
- 금주를 지향하는 LGBTQ+ 커뮤니티 공간: 금주 바, 프라이드 커뮤니티 내의 금주 행사, LGBTQ+ 스포츠 리그, 지역 사회 단체, 자원 봉사 기회. 커뮤니티의 사회적 연결은 술을 사용하지 않고도 존재할 수 있습니다. 하지만 금주를 지향하는 방식은 덜 눈에 띄기 때문에 의도적인 노력을 통해 만들어나가야 합니다.
- 회복 커뮤니티는 사회적 생태계와 같습니다. 많은 사람들이 화학 성분과의 관계에서 회복하는 과정에서, 자신과 같은 경험을 공유하고 회복 과정을 이해하는 사람들 사이에서 가장 진정한 유대감을 느낍니다. 약물이 주는 느낌, 그 비용, 그리고 재건 과정에 대한 공유된 지식은, 약물 사용 커뮤니티나 일반적인 회복 공간에서는 얻을 수 없는 특별한 친밀감을 형성합니다.

정체성 문제.

THE CENTURION — 당신의 정체성은 당신이 했던 행동이 아니다.

케미섹 회복 과정에서 종종 특정한 정체성 위기가 발생합니다: "만약 제가 세션에 가는 사람이 아니라면, 저는 과연 누구일까요?" 케미섹 환경 속에서 성인이 된 사람들의 경우, 금주가 이전의 성적 정체성을 되돌려주는 것이 아니라, 새로운 성적 정체성을 구축하는 과정을 필요로 합니다.

이 자료집의 관점은 다음과 같습니다: 회복은 정체성의 일부를 없애는 것이 아닙니다. 성적 정체성(게이, 양성애자, 퀴어 또는 기타)은 화학 약물 사용과 동일하지 않습니다. 공동체 소속감은 물질에 국한되지 않습니다. 창의성, 활력, 강렬함 추구 등, 과거에 화학 약물 사용을 매력적으로 만들었던 '전사'적 기질은 약물이 아닙니다. 그것들은 약물 사용 이전부터 존재했던 개인의 특성이며, 약물 사용 외 다른 활동을 통해 발현될 수 있습니다.

회복은 물질에 의존하지 않고도 성적 정체성과 사회적 정체성을 구축하는 과정입니다. 이 과정은 수년이 걸릴 수 있습니다. 회복은 당신의 본질에서 벗어나는 것이 아니라, 필터 없이 당신 자신이 누구인지 발견하는 것입니다.

섹션 9 — 회복 커널 탐색: 프로토콜 안내.

케미섹 회복은 이 시리즈에서 가장 상세한 지침을 제공하는 부분입니다. 각 약물에 대한 개별 가이드에서는 각 단계에 대한 자세한 정보를 제공하며, 이 안내는 이를 종합적으로 연결합니다.

단계	프로토콜.	주요 초점	화학물질 남용과 관련된 특정 정보는 다음과 같습니다. * **위험성:** 화학물질 남용은 심각한 건강 문제를 일으킬 수 있으며, 특히 다른 약물이나 알코올과 함께 복용할 경우 위험이 더욱 커집니다. * **중독 가능성:** 일부 화학물질은 중독성이 강하며, 장기간 사용 시 의존성을 유발할 수 있습니다. * **정신 건강 문제:** 화학물질 남용은 우울증, 불안, 정신병과 같은 정신 건강 문제를 악화시킬 수 있습니다. * **성병 감염 위험 증가:** 화학물질 남용으로 인해 안전하지 않은 성관계가 발생할 가능성이 높아져 성병 감염 위험이 증가합니다. * **과다 복용 위험:** 과다 복용은 생명을 위협할 수 있으며, 즉각적인 의료 지원이 필요합니다. 만약 화학물질 남용 문제로 어려움을 겪고 있다면, 전문가의 도움을 받는 것이 중요합니다. 다음 웹사이트에서 도움을 받을 수 있습니다: **findahelpline.com.**
응급 의료 상황 (0~7 일차)	GHB 안내 (섹션 3); 의료 전문가; 성 건강 클리닉.	GHB 금단 증상 관리; HIV/성병 검사; 필요한 경우 응급 처치(PEP); PrEP 시작.	처음 72 시간은 GHB 금단 증상 관리가 결정적입니다. 급성 의학적 위험이 해결된 후에 다른 모든 치료가 진행됩니다. 첫 주 이내의 HIV/성병 검사는 필수입니다.
생물학적 기초 (1 일 ~14 일)	프로토콜 07, 09, 17, 18; 통합 보충제 조합 (섹션 4)	세 가지 단계의 보충제 조합; 영양; 수분 공급; 수면; 마그네슘 - 1 일차	NAC 와 마그네슘은 1 일 차에 복용하며, 세 가지 모든 영역을 동시에 개선합니다. 티로신은 3~5 일 차부터 시작합니다. 5-HTP 는 1 일 차 저녁에 복용합니다. 세 가지 영역 모두를 위한 복합 영양제 조합은 첫 두 주 이내에 확립됩니다.
디지털 및 환경 재설계 (1 일~30 일)	프로토콜 05, 프로토콜 08	앱 삭제; 소셜 네트워크 재구성; 알림 제거; 약물 관련 접촉 관리.	앱은 반드시 처음 24 시간 이내에 삭제되어야 합니다. 나중에가 아닙니다. 화학 성분과 관련된 성관계(chemsex)는 주로 디지털 플랫폼을 통해 조직되므로, 환경 개선에는 디지털 환경이 포괄적으로 포함되어야 합니다. 이는 많은 사람들이 화학 성분 관련 문제에서 회복하는 과정에서 가장 어려운 행동 변화 중 하나입니다.
유전체 지도 작성 (1 주차 ~ 4 주차)	제 15 절 (총론), 이 가이드의 제 2 항.	COMT, GABRA2, MTHFR, DRD2, SLC6A4, CYP2B6	GABRA2 의 고위험군은 의료진이 GHB 를 관리하는 데 있어 가장 중요한 지표입니다. COMT Val/Val 유전형은 약물 효과의 정도를 예측합니다. MTHFR 상태는 5-MTHF 가 우선적으로 필요함을 확인합니다. SLC6A4 short/short 유전형은 세로토닌 관련 문제를 주로 나타내므로, 메페드론 관련 부작용에 대한 집중적인 관리가 필요합니다.
성 건강 및 HIV 관리 (지속 진행 중)	프로토콜 42 (HIV 예방); 이 가이드의 5 절 및 6 절 참조; 성 건강 클리닉.	PrEP 또는 ART 복용 준수; 성병 검사 (분기별); 건강한 성생활 회복; 심리적 안정 유지.	성 건강 프로그램은 회복 기간 전체에 걸쳐 진행되며, 일시적인 조치가 아니라 지속적인 실천입니다. 분기별 성병 검사, 지속적인 PrEP 또는 ART 복용 준수, 그리고 점진적으로 건전한 성적 활동 능력을 회복하는 것은 일회성 초기 회복

			프로그램이 아닌 평생 동안 지속해야 할 습관입니다.
커뮤니티 아키텍처 (2 주차 ~ 12 주차)	프로토콜 04, 프로토콜 08, 프로토콜 16; CMA 또는 이에 상응하는 기관.	금주를 지향하는 성소수자 커뮤니티; 화학적 약물 사용 관련 정보를 제공하는 지원; 치료적 관계.	케미섹스가 제공했던 공동체는 더 나쁜 공동체나 순결을 강요하는 공동체로 대체되어서는 안 됩니다. 대신, 건강한 방식으로 소속감과 유대감을 느낄 수 있는 공동체를 만들어야 합니다. 이것이 케미섹스 회복에서 가장 중요한 중장기적인 목표이며, 장기적인 성공을 결정짓는 핵심 요소입니다.
성적 정체성 탐색 (2 개월~12 개월)	프로토콜 20, 21, 35S 시리즈; 성소수자 포용 치료.	성적 정체성 형성; 수치심 해소; 건강한 성생활 발달; 무감각 상태와 그 해결.	주요 참고서적 제 7 권의 전문 프로토콜 35S 시리즈는 이 작업에 대한 자세한 지침을 제공합니다. 이 단계에서 가장 중요한 임상적 관계는 켐섹 경험이 있는 LGBTQ+ 옹호 치료사입니다.
장기적인 계획 (6 개월 이상)	프로토콜 24, 25, C-28, C-31; 프로토콜 35S.d	전사의 강렬함, 구조; 목적; 온전한 금주 상태에서의 성적 및 사회적 자아.	화학 약물과의 성관계 경험을 극복하고 진정한 공동체를 이루고, 금주 상태에서 건강한 성생활을 즐기며, 자신의 내면에 필요한 강렬함을 유지하고, HIV 감염 관리를 통해 건강을 회복하며, 신체적으로 완전히 재건된 사람은 이 시리즈의 첫 페이지에 처음 왔던 사람과는 완전히 다릅니다. 이 자료집은 바로 그런 분들을 위해 부분적으로 작성되었습니다.

마지막 말씀입니다.

센추리언: 공동체, 연결, 강렬함. 이것들은 현실이었습니다. 이러한 가치들을 얻기 위해 약물에 의존할 필요는 없습니다.

이 책의 헌정은 J.P., A.C., J.S., G.F., 그리고 C.O.에게 바쳐져 있습니다. 그들은 다른 사람들이 그들이 약물에 의존하게 된 것이 나약함 때문이 아니라 생물학적인 요인 때문이라는 것을 알리기 전에 세상을 떠났습니다. 화학적 성관계 중독 회복 과정에서 이 헌정은 특별한 의미를 갖습니다. 1980 년대와 1990 년대에 LGBTQ+ 커뮤니티를 강타한 전염병은 공동체 전체의 트라우마를 야기했으며, 그 여파는 아직도 이어지고 있습니다. 당시 커뮤니티 내에서 성적 욕망과 연결되어 사용되던 약물들은 우연히 등장한 것이 아닙니다. 그것들은 상실, 수치심, 낙인, 그리고 때때로 트라우마가 유발하는 극단적인 충동이라는 맥락 속에서 나타났습니다.

Recovery Kernel 은 여러분이 살아남았음에 감사할 것을 요구하지 않으며, 또한 약물이 제공했던 것들을 평가절하하도록 요구하지 않습니다. 그들은 실제로 다음과 같은 것들을 제공했습니다: 공동체, 연결, 소속감, 성적 자유, 강렬함, 그리고 세상이 여러분의 공동체를 병들고 쓸모없다고 말했지만, 여러분은 완전히 살아있고 완전히 원하는 존재라는 느낌.

Recovery Kernel 이 제공하는 것은 바로 그 모든 진정한 것들이 물질에 의존하지 않고도 가능할 수 있다는 희망입니다. 즉, 술 없이도 소통할 수 있는 공동체가 존재하며, 진실된 친밀감 속에서 관계를 맺을 수 있고, 내면의 강인함을 통해 삶의 깊이를 느낄 수 있으며, 더욱 완전하고 안전하며 지속 가능한 방식으로, 자신의 본질에 기반한 건강한 성생활을 누릴 수 있다는 것입니다.

케미섹 트린티는 하나의 시스템 구조였습니다. 특정 상태를 유발하기 위해 의도적으로 설계된 기능적인 제약 시스템입니다. 회복은 도파민 시스템을 고갈시키거나, GABA 시스템을 위험에 빠뜨리거나, 신체를 위험에 노출시키는 방식이 아닌 다른 시스템 구조를 구축하는 것을 의미합니다.

이 자료집은 건축가에 의해 제작되었습니다. 이 자료는 엔지니어링 사양으로 제공되며, 건물 건설은 귀하의 책임입니다.

— — —

Crystal Meth Anonymous (CMA): crystalmeth.org | SAMHSA: 1-800-662-4357
Never Use Alone: 1-800-484-3731 | RAINN: 1-800-656-4673 | LGBTQ+ Crisis: The Trevor Project: 1-866-488-7386

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

Recovery Kernel □□ □□ □□□□ □□□ □□ □□토□□ □□하십□□.
⚠ 약물 사용으로 인한 위험 감소를 위한 자료이며, 의학적 조언이 아닙니다.
□□ □□계□□ □□□□ □□: Recovery Kernel □□ □□□ | □□□ □□ □□ □□□